



保健だより

令和3年3月2日

米子工業高校保健室



学年末考査も終わり、今年度もあと少しですね。3月に入試の関係で、自宅で過ごす時間が増えますが、生活リズムを乱さないよう気をつけて過ごしましょう。

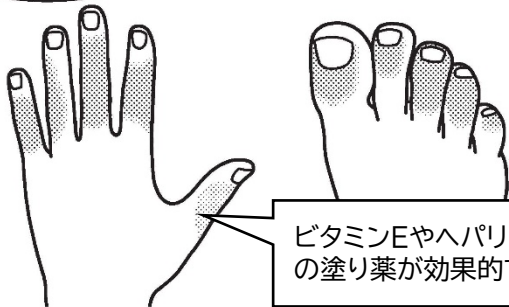
冬の手荒れは保温&保湿で防ぎましょう！

今年の冬は寒冷刺激や乾燥に加え、頻回な手洗いやアルコール消毒で皮膚のコーティング(皮脂)まで落としてしまい例年以上に手荒れを起こしやすくなっています。

手荒れの時は、食事前やトイレ後、帰宅後等の必要な場面を限定して手指消毒を行ったり、アルコールがしみるときは手洗いに変えたりして刺激を最小限に減らすことも大切です。

冬の代表的な皮膚病 しもやけ・あかぎれ

しもやけ



ビタミンEやヘパリン類似物質入りの塗り薬が効果的です♪

気温の寒暖差などで血行不良を起こし、皮膚の組織に炎症が生じて、かゆみや痛みが起こります。

■ 対処法

カイロや暖房器具で患部を温め、専用の軟こうやクリームを塗ります。

あかぎれ



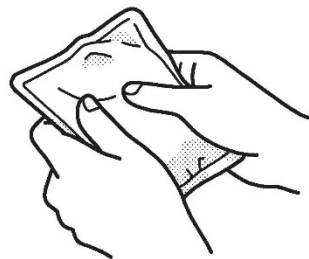
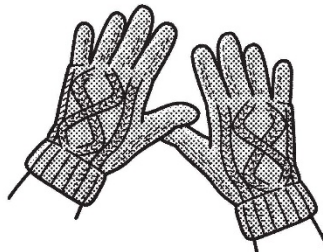
水を使った際はすぐに拭き取ることで乾燥の悪化を防げます。

空気の乾燥により皮膚の表皮がひび割れたり、切れた部分に血がにじんだりします。

■ 対処法

専用の軟こうや、クリームを塗ります。

共通する予防法



保温：手や足の温度を一定に保つため、手袋や靴下、カイロを積極的に使います。

保湿：手を洗った後や、乾燥を感じたとき、就寝時などに、ハンドクリームなどで頻回に保湿します。

こんな場合は皮膚科を受診しましょう

- ☐ しもやけで、皮膚がただれる又は水ぶくれができる。
- ☐ 普段からハンドクリームを塗っていても、あかぎれができる。

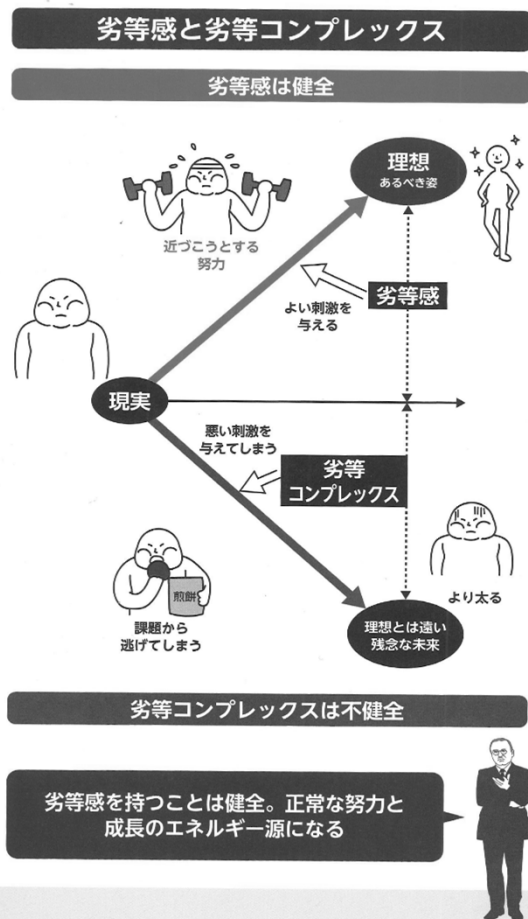
【劣等感を味方につけて、もっと強くなろう】

「自分は勉強ができない」等、多くの人が何らかの劣等感を持っています。劣等感という言葉からマイナスの印象を受けるかもしれませんが、アドラー心理学では「劣等感を味方につければ自分を成長させることができるきっかけになる」としています。逆に、劣等感を病気のようにこじらせてしまうと「無理」「私はだめ」と逃げてばかりになってしまう恐れもあります。つまり、劣等感付き合い方次第ということです。

劣等を表す用語には、以下の表の3種類があります。

①劣等性 ★OK	事実として客観的に推し測れる身体的な特徴。 例)身体の障がい、身長、持病等。
②劣等感 ★OK	自分の心で劣等と感ずること。理想・目標と現実のギャップによって生まれる。 例)平均以上に勉強ができて、もっとできるA君より劣っていると感ずる等。
③劣等コンプレックス ★NG	自分がいかに劣等かをひけらかすことで自身の課題を避けようとする。 例)希望したA科に合格できず仕方なくB科で入学した。A科でないのだから勉強を頑張らなくていい等。

次は80点を目指してプリントの復習を頑張ろう！



①や②を持つことは健全であり、上手に使いえば状況を好転させることができます。しかし、過度な劣等感である③を持つことは課題から逃げる要因となるため、持つべきではありません。今、あなたが感じている劣等感は①～③のどれでしょうか。理想に近づくためには、劣等感をこじらせず、良い方向へ向ける努力が求められます。